

Лють, страх, провина: як справлятися з негативними емоціями

Напевно, ще ніколи українці не стикалися з таким вибором негативних емоцій, як за останні 100+ днів. З одного боку, гнів і лють дають нашим воїнам силу знищувати ворога, та що робити з цими почуттями тим, хто в тилу? Про те, з якими негативними емоціями ми можемо стикатися, чому важливо їх пропрацьовувати та як це робити, розповідає Марина Мельник, кар'єрна терапевтка та засновниця навчально-консалтингового центру SkillsUp.ua та Школи гармонійного розвитку жінки Charinity.

Негативні емоції під час війни: що ми відчуваємо?

Гнів і злість — дві основні емоції українців зараз, що цілком нормально. Хтось ще може відчувати **роздратування** або навіть **заздрість** щодо земляків, які поїхали з країни або, навпаки, залишились.

Щодо останнього — одразу хочу зазначити, що немає неправильного вибору тут і зараз. Той, який зробив кожен із нас, і є правильним. Якщо ви вибрали залишатися — залишайтеся, і будьте вдячні собі за цей вибір. Якщо хтось поїхав — це його рішення та право. Як кажуть індіанці: потрібно пройти тисячу миль у чужих мокасінах, перш ніж когось засудити.

Крім вищевказаних почуттів ми також можемо відчувати:

- страх;
- дереалізацію;
- почуття провини (синдром уцілілого).

Нерідко всі ці стани супроводжуються тривогою.

Негативні емоції не тільки забирають у нас життєві сили, вони ще й можуть мати поганий вплив на наше фізичне здоров'я.

Навіть якщо вам здається, що ви класно тримаєтеся, відкладений стрес може наздогнати вас. Саме тому дуже важливо екологічно проживати та пропрацьовувати такі емоції.

Помилкові стратегії боротьби з негативом

Вивчити, опрацювати та прожити почуття — складний, іноді довгий процес. В умовах війни не завжди є сили для нормального функціонування, а тут розмови про щось більше...

Тому нерідко ми намагаємося знайти легкий шлях, таку собі чарівну пігулку, щоби не докладати зусиль для покращення внутрішнього стану. Саме тут приходять на допомогу помилкові стратегії. Вони можуть бути різними:

- зануритися з головою в роботу;
- спати по 20 годин;
- ігнорувати емоції, забивати на себе;
- включати музику так гучно, щоб не чути думок у своїй голові;
- силоміць переключатися на позитив, наприклад, переглядаючи комедії.

Нічого з цього списку точно не допоможе. **Уникнути проблеми ≠ вирішити її.**

Що ж робити, якщо ви помітили, що використовуєте хибну стратегію?

1. Зізнайтеся собі

Це найпростіше. Зізнайтеся, що ви звернули не туди й поверніться до початку. Визнайте, що ви відчуваєте гнів, злість,

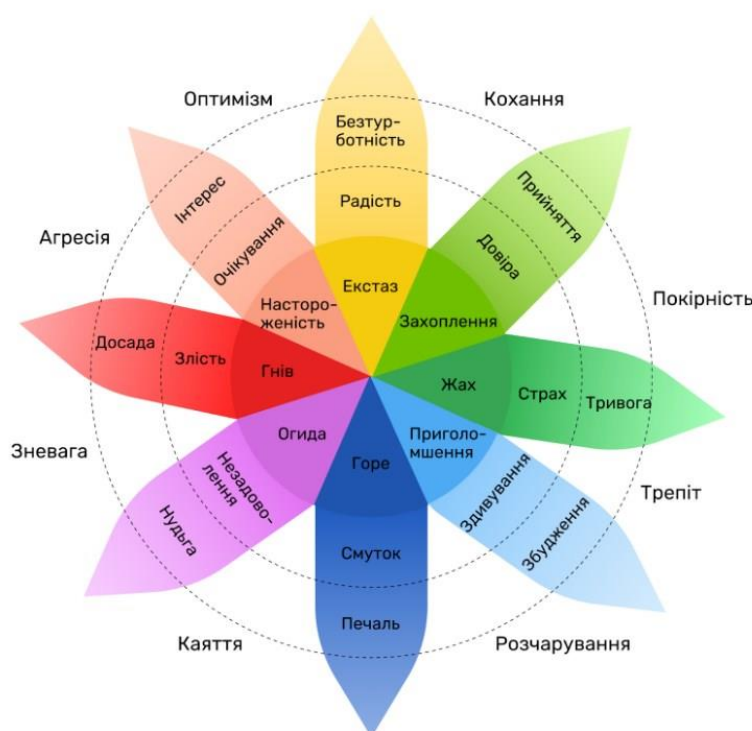
образу, страх, роздратування, тривогу, провину (потрібне підкреслити чи підставити своє) і дозвольте собі побути в цьому. Визнайте, що ви маєте право відчувати та проживати будь-яку емоцію, якщо не шкодите собі й оточенню.

2. Розпізнайте почуття

Далі я рекомендую сісти й подумати: а що це за почуття, про що воно? Я ніби розбита, не маю сил, енергії, бо що? Що зі мною, що я відчуваю?

Відповідь прийде не одразу. «О, зараз відчуваю тривогу чи роздратування» — ні, такого не буде. Зазвичай це: «Ой, та я не знаю, що відчуваю».

Рекомендую взяти список почуттів або звернутися до колеса емоцій, пройтися по ньому й подумати: може, це незадоволення або страх, смуток чи вина, гнів або огида.



Якесь із почуттів в один момент «відгукнеться» вам більше за інші. Наприклад, провина. Подумайте: що затригерило її? Як можна почуватися по-іншому? Як цю провину відпустити? Такий діалог із самим/самою собою вже в рази знизить вплив емоції на вас. Вже не вона контролюватиме вас, а ви її.

Буде добре, якщо ви запишете свій внутрішній діалог, а ще краще — якщо заведете щоденник, з яким будете ділитися емоціями. І коли дійдете якогось висновку щодо того, що відчуваєте — попрощайтесь на папері з почуттям провини чи іншою емоцією, а далі вирвіть та спаліть листки, щоби повністю відпустити негатив.

Правильне та своєчасне розпізнавання емоції підвищує шанси на її екологічне проживання. Не заглушайте негатив — це зробить вам лише гірше.

3. Зверніться до спеціаліста

Більш ефективний рівень — знайти професійного наставника (психолога, психотерапевта, коуча), який скаже, що можна зробити у вашій ситуації, спрямує вас на правильний шлях. Він покаже психологічні практики, побудує разом із вами лінію часу, щоби ви зрозуміли: якщо з цієї емоції рухатиметеся далі, у яку точку прийдете? А якщо підете далі без почуттів — у якому майбутньому опинитеся?

Але якщо з різних причин ви поки не маєте змоги звернутися до спеціаліста, ось декілька рекомендацій, як самотійно пропрацьовувати негативні емоції.

Як працювати з різними емоціями: дієві практики та рекомендації

Страх

Перше, що можна зробити — поділитися з близькою людиною емоціями, переживаннями. Такий діалог може перетворитися на взаємну підтримку, що полегшить ваш стан у моменті. Важливо не знецінювати та не применшувати свої почуття — визнайте, що ви дійсно відчуваєте страх і вчіться з ним жити, проробляєте його.

Друга рекомендація — облаштуйте або знайдіть свій «острівець безпеки». Це може бути все, що завгодно: затишний куточок у кімнаті; люди, які вас оточують; приємний спогад чи будь-яка діяльність.

Гнів

Спалахи люті можуть бути як і в учасників бойових дій, так і в тих, хто перебуває у відносно безпечному місці. Іноді гнів може виходити з-під контролю — особливо таке трапляється, коли емоція пригнічується, екологічно не виражається чи виникає в кризові моменти.

У таких ситуаціях важливо мати план проживання почуттів. Домовтеся з людьми, які вас оточують, про підтримку одне одного в критичних моментах. Відмінно працює промовляння емоцій вголос, наприклад: «Я зараз злюсь», «Я відчуваю лютість та роздратування».

Якщо ви розумієте, що гнів рветься назовні й розмови не допомагають, зробіть те, що полегшить ваш стан і не нашкодить оточенню: кричіть, кидайте предмети, що не б'ються, матюкайтеся.

Почуття провини

Такий стан — зворотний бік того, що ми можемо перебувати в безпечнішому місці, ніж інші українці. Ті, хто відчувають

провину, думають, що не приносять користі, навіть якщо це не так.

Щоб опрацювати цей стан, важливо пам'ятати, що зараз в Україні є три фронти:

- військовий;
- економічний;
- інформаційно-психологічний.

Якщо ви не можете або не хочете боротися на передовий, ведіть боротьбу на одному з двох інших фронтів:

1. Економічний — продовжуйте працювати, платити податки, підтримувати бізнеси, що працюють, і донатити волонтерам, якщо є така можливість.
2. Інформаційно-психологічний — підтримуйте себе та інших людей, транслуйте сенси, що надають сили, займайтеся волонтерством, поширюйте важливу інформацію.

Для екологічного опрацювання почуття провини потрібно ставитися до себе, як до друга, і не вимагати чогось надприродного. Рухайтесь до нормалізації стану повільними, але впевненими кроками, хваліть себе.

Дереалізація

Коли здається, що все, що відбувається навколо, — лише фільм або страшний сон. Є відчуття, що ще трохи — і ви прокинетеся, бо війна нереальна. Ви можете втратити впевненість та почуття власної ідентифікації.

Насправді ваше «Я» нікуди не пропало. Воно тут, з вами, переживає трансформацію та адаптується до нових умов життя. Щоби повернутися до себе та нагадати, ким ви є,

заведіть діалог із близькими. Проговоріть, що вам подобається одне в одному, згадайте спільні приємні моменти, поділіться емоціями.

Ще одна дієва практика — знайти три предмети навколо вас і доторкнутися до них. Торкаючись речі, постарайтеся максимально відчувати й подумки описати її, побути в цьому моменті. Наприклад, поруч із вами лежить подушка. Що ви відчуваєте, торкаючись її? Напевно, вона м'яка, гладенька, тепла або, може, прохолодна.

Такі практики можна повторити і з двома іншими органами чуття — зором і слухом. Сконцентруйте погляд на трьох предметах, які вас оточують, і подумки опишіть їх. Потім плавно переведіть увагу на звуки. Намагайтеся почути три різні джерела звуків і також опишіть їх.

Усе це допоможе повернутися в реальність і закріпитись у ній.

Проживаємо емоції разом: 7 методів, які допомагають

1. Мені допомагає спорт: тренування високого ступеня інтенсивності, танець (каошики, мандала, інтуїтивний), розтяжки. Нещодавно побачила боксерську грушу на набережній — вирішила з нею познайомитися.
2. Часто йду на природу і там слухаю звуки: спів птахів, посвист вітру, шелест листя. Я спеціально дивлюся на небо і всім тілом відчуваю природу. Це фокусування відволікає від думок про рідних, про людей, яким я не можу допомогти; від переживання, що поїхала з України і невідомо, чи повернуся.
3. Давно медитую, але помічаю, що зараз вона для мене працює гірше, ніж той самий спорт. Проте якщо ви раніше не практикували, ефект може бути чудовий. Спробуйте

знайти медитацію на Insight Timer. Заснути допоможе йога-нідра.

4. Коли емоція накочує раптово — телефоную подрузі. Вона вміє слухати мудро та не перебирати мої переживання на себе. Промовляю, що й де (в тілі) відчуваю — це знижує напруження. Важливе правило: говорити не НА емоціях, а ПРО емоції.
5. Можна виливати всі думки на папір, а потім спалювати. Можна також намалювати емоцію, детально зобразивши, як вона виглядає: можливо, це хмара, голки або абракадабра.
6. Коли вам складно, спробуйте допомагати іншим. Це найкращі ліки від поганих думок. Недаремно в скрутні часи ми інтуїтивно гуртуємося, створюємо команди, спілки.
7. Я дуже рекомендую практику подяки. Бажано робити її щодня — тричі на день або хоча б вранці та ввечері. Це дуже просто: сідайте та згадуйте усе, що маєте зараз. Наприклад: *«Я дихаю, живу, маю воду, дах над головою, руки-ноги цілі. І я вдячна за це!»*. Я використовую цю практику постійно і впевнена, що вона працює. Події в житті починають закручуватися в позитивному напрямку просто тому, що ви вдячні уже тут і зараз за те, що маєте.

Практика подяки — як перший крок до народження нових, інших подій.

А ще я завжди згадую австрійського психолога Віктора Франкла, який був в'язнем концтабору. Навіть в тих нелюдських умовах він знаходив за що триматися, знаходив сенс для себе. І він вижив, повернувся до своєї діяльності. І допоміг ще багатьом людям не просто вижити, щоби доживати віку, а вижити, щоби далі жити та радіти. Нам усім це також дуже потрібно, бо нам ще відбудовувати Україну після перемоги!

Марина Мельник